

Orinar sentado no beneficia a la salud de niños ni jóvenes

Margarita Monge Zamorano M*, **Víctor M. García-Nieto****, **Manuel Méndez Abad M*****, **María José Hernández González MJ******, **María Isabel Luis Yanes****

*Centro de Salud de Tacoronte, **Hospital Universitario Nuestra Señora de Candelaria, *** Centro de Salud Orotava San Antonio, ****Centro de Salud Dr. Guigou. Tenerife

Resumen

La posición miccional óptima en los hombres es un tema de discusión antiguo. En los últimos años ha salido en la prensa europea que la posición de orinar sentado es la mejor para los hombres. Con el fin de averiguar si hay alguna razón médica que sustente esta afirmación periodística hemos revisado las bases de datos MEDLINE y Cochrane, buscando las publicaciones existentes sobre el tema. La conclusión es que no existe beneficio para la salud en relación con la posición miccional sentado en niños ni en varones jóvenes y sanos, mientras que la posición sentado es mejor para los hombres con síntomas de vías urinarias bajas, por envejecimiento o por trastornos prostáticos. Además las uroflujometrías deben hacerse en la posición en que habitualmente orina el varón, ya que cuando se hacen uroflujometrías a hombres en posición a la que no están habituados (sentados a los que habitualmente orinan de pie o en cuclillas), los valores (velocidad de flujo máximo, flujo medio) están significativamente disminuidos.

Palabras clave: micción, niño, posición sentado, posición de pie

Sitting Micturition position provides no health benefit for young men and children

Summary

The optimal voiding position has been a debate issue since ever. In recent years, a new topic on that sitting is the best urinating position for men arouse in some European newspapers. In order to know if there is any medical reason supporting this fact, we have reviewed the medical databases of the United States National Library of Medicine (NLM)-MEDLINE , and those of the Cochrane Library, looking for scientific papers on this subject.

The conclusion is that there is no health benefit related to voiding position in healthy children or young men, while sitting down is the best position for men with lower urinary tract symptoms (LUTS) due to advanced age or any prostatic disease. In addition, uroflowmetry parameters should never be taken in a non-usual position for the patient, because when the individual is used to urinate in standing or squatting positions, the mean maximal flow rates and average flow rates are significantly lowered when it is performed differently.

Key words: urination, child, sitting position, standing position

En los últimos años, en los medios de comunicación se ha extendido la noticia, procedente del norte de Europa, de las supuestas ventajas de que los hombres, con independencia de la edad, dejen de orinar de pie y se sienten en la taza del WC¹⁻³. El argumento médico que esgrimen los defensores de esta postura es, fundamentalmente, el beneficio que produce para la vejiga y la próstata en los hombres. La postura miccional en los hombres, varía en las distintas áreas geográficas. Así, en el mundo occidental es más frecuente la postura de pie, mientras que en Oriente es más frecuente la postura sentado o en cuclillas⁴.

El debate sobre qué postura miccional es más saludable, es muy antiguo. Ya en 1883, el médico inglés Ranglan W. Barnes, que ejercía en la India, publicó un artículo en el *British Medical Journal*⁵ titulado “¿Hasta qué punto la posición miccional afecta a la formación de cálculos urinarios?”. Barnes observó que los indios, que en general acostumbraban a orinar en cuclillas, tenían una tasa de litiasis que le pareció mucho mayor que la de los ingleses, que orinaban de pie, por lo que pensó que la postura en cuclillas podría tener relación con una mayor incidencia de cálculos. Desde entonces, se han realizado varios estudios valorando los parámetros urodinámicos en relación a la postura miccional.

Sin embargo, parece que la posición miccional no afecta a los parámetros urométricos en hombres ni en mujeres jóvenes y sanos, según lo publicado en un estudio de la Universidad de Ankara⁶; e incluso en otro estudio se encontró que en hombres sanos acostumbrados a orinar de pie, los parámetros urométricos empeoraban cuando se les hacía la uroflujometría sentados⁷.

Los trabajos más recientes, uno realizado en la India⁸ y otro en Pakistán⁹ comprueban de nuevo la mejoría en los parámetros urodinámicos en los hombres añosos en posición sentado, aunque no en los jóvenes, en los que incluso se produce una menor velocidad de flujo urinario que Khan⁹ atribuye al estrechamiento anatómico que se produce al estar sentado. Este estrechamiento había sido ya previamente argumentado por Bokus¹⁰, para quién la posición sentado produce una contracción del músculo puborectal que cierra ligeramente el hiato urogenital produciendo una ligera obstrucción en el tracto de salida, con independencia de que exista algún otro obstáculo o no. En pacientes con hipertrofia

prostática benigna se ha publicado el efecto beneficioso de orinar sentado, mejorando los parámetros urométricos tanto en pacientes en tratamiento con fármacos alfa adrenérgicos como en los pacientes sin tratamiento¹¹.

En la revisión bibliográfica que hemos realizado, el más reciente y completo metaanálisis encontrado ha sido hecho en la Universidad de Leiden¹², a la que aluden los artículos periodísticos. En éste metaanálisis se incluye una revisión de 14 bases de datos médicas, de las que se preseleccionaron 27 publicaciones relevantes realizadas entre 1999 y 2012, pero finalmente solo 11 cumplían criterios de inclusión. De ellos, 5 estudios estaban realizados en hombres adultos sanos, 4 en hombres con síntomas de vías urinarias bajas y 2 en ambos grupos de varones. La conclusión de este metaanálisis es que no hay beneficio en hombres sanos por orinar sentados, ya que los parámetros urométricos (volumen residual, tiempo de micción y velocidad de flujo) se mantienen iguales orinando sentado o de pie. En el caso de los hombres con síntomas de vías urinarias bajas, sí que existe una mejoría en los parámetros urodinámicos en la posición de micción sentado. El perfil urodinámico de los pacientes con síntomas de tracto urinario inferior, que en un 90% responden a una hipertrofia benigna de próstata¹³, se caracteriza por una disminución del flujo urinario máximo, un aumento del tiempo de micción y un aumento de volumen residual que pueden conducir a complicaciones como son las cistitis o la litiasis vesical

Con relación a los niños existen pocos estudios. En un estudio realizado en niños sanos de entre 7 y 9 años en Irán¹⁴, se observa una mejoría en los parámetros urométricos cuando a los niños se les deja elegir la posición miccional que es habitual para ellos (sentado, de pie o en cuclillas). Esta mejoría no es significativa, probablemente por el pequeño número de casos que incluye el estudio (n=76). Los autores concluyen que cuando se hacen uroflujometrías se debe respetar la posición que prefiera el niño, pues no hacerlo puede conducir a errores. Estos hallazgos en niños están en la misma línea, que los publicados por Choudhury et al.⁷ en adultos jóvenes en los que también observaban peores resultados en la urodinamia de adultos cuando se realizaban en posiciones no habituales para los varones. Los parámetros urométricos estaban significativamente disminuidos cuando la urodinamia se hacía sentado en hombres

jóvenes que acostumbraban a orinar de pie. En el único estudio que hemos encontrado que compara urodinamias en distintas posturas miccionales en niños enfermos con disfunción del tracto urinario inferior, son las niñas las que muestran una mayor relación con la postura en la electromiografía perineal y abdominal¹⁵.

Como resumen, con la evidencia científica disponible, no hay ninguna razón médica para forzar la postura miccional en los niños y jóvenes, y parece razonable permitir los propios deseos del niño. Esto debe tenerse en cuenta, de forma especial cuando se realicen estudios urodinámicos a cualquier edad. Por el contrario, en los ancianos y hombres mayores sintomáticos, si parece justificado recomendar que se sienten para orinar, ya que tenemos evidencia de que la posición mejora

la urodinamia y los síntomas obstructivos.

Bibliografía

- Bermejo D. Sitzpinkler: la moda masculina de orinar sentado que deberíamos importar de Alemania. *El Mundo*, 20-5-2018. Accesible en: <http://www.elmundo.es/f5/comparte/2018/05/20/5afee571468aeb47738b45a4.html>. Último acceso: 4 de Julio de 2018
- Los beneficios de orinar sentado para el hombre. *El Ideales*, 3-9-2016. Accesible en: <http://www.ideal.es/sociedad/201609/03/beneficios-orinar-sentado-para-20160901162028.html>. Último acceso: 4 de Julio de 2018
- If you're a true gentleman, you should pee sitting down. *The Telegraph*, 3-3-2015. Accesible en: www.telegraph.co.uk/men/the-filter/11445274/If-youre-a-true-gentleman-you-should-pee-sitting-down.html. Último acceso: 4 de Julio de 2018
- Palmer MH, Athanasopoulos A, Lee KS, Takeda M, Wyndaele JJ. Sociocultural and environmental influences on bladder health. *Int J Clin Pract* 2012; 66,12:1132-1138
- Barnes RW. To what extent does the influence of position during the act of micturition affect the formation of urinary calculus? *Br Med J* 1883; 30;1:1281
- Unsal A, Cimentepe E. Voiding position does not affect uroflowmetric parameters and post-void residual urine volume in healthy volunteers. *Scand J Urol Nephrol* 2004; 38:469-471
- Choudhury S, Agarwal MM, Mandal AK, Mavuduru R, Mete UK, Kumar S et al. Which voiding position is associated with lowest flow rates in healthy adult men? Role of natural voiding position. *Neurourol Urodyn* 2010; 29:413-417
- Goel A, Kanodia G, Sokhal AK, Singh K, Agrawal M, Sankhwar S. Evaluation of impact of voiding posture on uroflowmetry parameters in men. *World J Mens Health* 2017; 35:100-106
- Khan RN1, Zaidi SZ. Comparison of position-related changes on uroflowmetric parameters in healthy young men. *J Pak Med Assoc* 2017; 67:839-842
- Bockus H. *Gastroenterology*. Philadelphia: Saunders Co 1994
- Koc G, Yilmaz Y, Un S, Akbay K, Akdeniz F. The effect of alpha blockers on uroflowmetric parameters in different voiding positions. *Can Urol Assoc J* 2013; 7:E329-332
- de Jong Y, Pinckaers JH, ten Brinck RM, Lycklama à Nijeholt AA, Dekkers OM. Urinating standing versus sitting: position is of influence in men with prostate enlargement. A systematic review and meta-analysis *PLoS One* 2014; 22:e101320
- Bushman W. Etiology, epidemiology, and natural history of benign prostatic hyperplasia. *Urol Clin North Am* 2009; 36:403-415
- Hiradfar M, Habibpur E, Sharifabad PS, Shojaeian R, Esmaeeli H et al. The effects of voiding habits on uroflowmetry in childhood. *Nephro-Urol Mon* 2017; 9:e13115
- Furtado PS, Lordélo P, Minas D, Menezes J, Veiga ML, Barroso U Jr. The influence of positioning in urination: an electromyographic and uroflowmetric evaluation. *J Pediatr Urol* 2014; 10:1070-1075